

## Co dělat, aby Vám dluhy nepřerostly přes hlavu?

Zjistěte, kde všude můžete mít dluh.

Budte **aktivní** v řešení dluhů - kontaktujte věřitele a domluvte se na splátkovém kalendáři.

Snažte se **zabránit narůstání dluhů** – komunikujte s věřiteli a splácejte.

Plánujte **domácí rozpočet** – vedte si přehled o svých financích.

Jak na to? Vyplňte si každý měsíc domácí rozpočet podle vzoru:



Výdaj	Částka
Nájem	
Elektřina	
Pevná linka	
Mobilní telefon	
Internet	
TV	
Doprava (auto: pohonné hmoty / výměna oleje / opravy; jízdenky na veřejnou dopravu; taxi)	
Nákupy / životní výdaje (potraviny, čisticí prostředky, kosmetika, léky)	
Pojištění (např. životní, havarijní, pojištění domácnosti, penzijní pojištění, povinné ručení)	
Ostatní platby (např. daň z nemovitostí)	
Volný čas (např. vstupenky do kina / divadla / na koncerty; knihy; CD; tisk)	
Sport (vstupenky, členské poplatky)	
Zábava a strava mimo domov (např. kluby, restaurace)	
Oděvy/obuv/šperky	
Zařízení domácnosti (spotřebiče, nábytek, výzdoba, apod.)	
Zdraví / péče o tělo (masáže, kadeřnice, kosmetika, lázně)	
Hobby	
Dárky	
Ostatní	
Splátky dluhů	
CELKEM	

Celkem	Částka
Příjmy (mzda, ostatní příjmy)	
Výdaje	
Úspory	

### Jak plánovat rozpočet domácnosti?

- Zamyslete se nad způsobem, jak vést svůj domácí rozpočet (stačí tužka a papír).
- Roztřídte své výdaje na pravidelné a příležitostné (např. Vánoce, narozeniny) a seřadte je dle priority (hypotéka, nájem, energie, zájmy, atd.).
- Zapisujte si všechny výdaje (zaznamenávejte přesné částky) a zakládejte si účtenky.
- Rozlišujte potřebu od chtění – věc, kterou chcete, kupte až po pečlivém zvážení.
- Nakupujte pouze se seznamem, nechoďte do obchodu náhodně.
- Plánujte své výdaje – po výplatě uhradte nejdřív nejdůležitější výdaje, teprve poté ty běžné.
- Zapisujte si i své příjmy.
- Použijte jen ty peníze, které máte – do rozpočtu na stranu příjmu nezahrnujte úvěry nebokreditní kartu.

